

## Oficinas online de música e violão para pessoas idosas: aproximações entre educação musical, etnomusicologia e teoria social cognitiva

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO

SUBÁREA: Educação musical

*Gustavo Ramos Ferraz*  
Unicamp  
*gustavounicamp06@gmail.com*

**Resumo.** Este trabalho tem por objetivo apresentar alguns dados empíricos da oficina online de música e violão para pessoas idosas que foi realizada em 2020, através do programa universIDADE, da Unicamp. Além disso, busca-se analisar alguns desses dados à luz da Teoria Social Cognitiva e mais especificamente da Autorregulação da Aprendizagem em Música, assim como à luz de conceitos advindos da etnomusicologia. Com isso, o artigo apresenta resultados parciais da pesquisa de mestrado que está sendo feita sobre o assunto, a saber: o desenvolvimento musical de pessoas idosas no contexto dessas oficinas online de música e violão.

**Palavras-chave.** Pessoas idosas, Ensino coletivo de violão, Tecnologia digital.

### **Online Music and Guitar Workshops for the Elderly: Approaches Between Music Education, Ethnomusicology and Cognitive Social Theory**

**Abstract.** This work aims to present some empirical data from the online music and guitar workshop for the elderly that was held in 2020, through the universIDADE program, of the Unicamp. In addition, we seek to analyze some of these data in the light of the Cognitive Social Theory and more specifically the Self-Regulation of Learning in Music, as well as in the light of concepts arising from ethnomusicology. With this, the article presents partial results of the master's research that is being carried out on the subject, namely: the musical development of elderly people in the context of these online music and guitar workshops.

**Keywords.** Elderly. Collective guitar teaching. Digital technology.

### **População idosa e a educação musical**

A população idosa é a que mais cresce em nosso país e as pesquisas ainda são escassas para atender às demandas sociais que surgem por conta desse crescimento populacional (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016). Todavia, inúmeras iniciativas já se espalham pelo país a exemplo das Universidades Abertas à Pessoa Idosa, oferecendo atividades essenciais na promoção da qualidade de vida dessas pessoas e demonstrando “que o indivíduo não encerra na velhice seus anseios de esperança de vida” (SOUZA; LEÃO, 2006, p. 56). Neste contexto está

inserida a oficina de música e violão ministrada no universIDADE<sup>1</sup> com o objetivo de oferecer para a pessoa idosa música como ferramenta para a promoção de sua qualidade de vida.

A musicalização desponta como uma ótima opção no processo de envelhecimento saudável. A atividade musical auxilia nos movimentos das articulações, além de estimular o cérebro, exercitar a área motora, retardando o processo de envelhecimento. O exercício musical incentiva o aumento da produção de hormônios, reduzindo a prevalência de morbidades e incapacidades (SILVA, 2007). Estudos comprovam que a atividade muscular, a respiração, a pressão sanguínea, a pulsação cardíaca, o humor e o metabolismo são afetados pela música e pelos sons. Para Cuervo e colaboradores (2019, p.2) a música, sobretudo dentro de um processo educativo, possui grande relevância no desenvolvimento cognitivo humano, auto crescimento e autoconhecimento através de experiências emocionais prazerosas, podendo ser uma ferramenta muito importante e capaz de transformar a realidade do idoso, de forma que ele se perceba um agente ativo na sociedade.

É importante ressaltar algumas características do ensino musical para este público, que deve trazer uma perspectiva diferenciada para o educador, de forma que este realize um trabalho consciente das necessidades do grupo, bem como das práticas musicais a serem adotadas (CIRINO, 2015). Este trabalho deve valorizar a prática sobre a teoria, buscando um aprendizado musical que dê acesso a todos, através de uma concepção que privilegie o desenvolvimento humano e a sensibilização e não apenas o domínio técnico do instrumento (SOUZA; LEÃO, 2006, p. 56). Desse modo, procuramos utilizar a musicalização nas oficinas como ferramenta para promover a participação mais ampla das pessoas na cultura musical socialmente produzida, assim como para utilizar a música como material de um processo educativo e formativo mais amplo, tendo em vista o pleno desenvolvimento do indivíduo (PENNA, 2012, p. 47).

### ***Musicalidade, musicar local e comunidade de prática como referenciais teóricos***

Para cumprir o objetivo de usar a música como ferramenta de um processo educativo e formativo mais amplo, tendo em vista o desenvolvimento pleno da pessoa e a melhora da sua

---

<sup>1</sup> O programa universIDADE é um programa para a longevidade, ligado à Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), criado em 2014. O programa é voltado para pessoas acima de 50 anos – da comunidade da Unicamp e região, proporcionando a elas – de modo geral – condições para uma melhor qualidade de vida.

qualidade de vida, é importante buscar conceitos teóricos que possam embasar esta prática de música e violão para pessoas idosas. Referenciais que contribuam para uma visão mais ampla e assertiva a respeito de música, levando em conta as dimensões pessoais e sociais desta arte.

Apresentaremos três conceitos da etnomusicologia que servem bem a este propósito: *musicalidade*, *musicar local* e *comunidade de prática*. Ao ampliar a concepção a respeito de música, do fazer musical e das formas de relacionamento e de vivência, torna-se mais possível estruturar uma prática de música e violão que seja mais efetiva e benéfica para essas pessoas.

Para isso, podemos ter como base o pressuposto de que a espécie humana é dotada de *musicalidade* (BLACKING, 1973). Musicalidade, por sua vez, diz respeito à capacidade inata para perceber e produzir música, presente em todas as pessoas, de todas as culturas, localidades geográficas e períodos histórico-sociais. No contexto de música e violão para idosos é importante dizer também: a musicalidade existe independentemente da idade. Todo ser humano é musical em todas as fases da vida, isto é, carrega dentro de si a capacidade biológica e social de aprender e se desenvolver na música.

Nesse sentido, musicalidade é o resultado da prática musical realizada por alguém em prol de seu próprio desenvolvimento social e cognitivo. Sendo a música uma capacidade humana, desenvolver a musicalidade torna o indivíduo um ser humano mais capaz. É a maneira que o indivíduo tem de desenvolver a música dentro de si e de explorar a sua própria e inerente capacidade musical. Este potencial também está presente em todas as demais pessoas e é desenvolvido de forma diferente em cada um, de acordo com as condições sociais e cognitivas em que se encontra..

Quando pensamos no conceito *musicar local*, percebemos que a palavra *musicar* é também a transformação do substantivo música em verbo (SMALL, 1998). Isso cria uma distinção conceitual entre “música” e o “fazer musical”. Nesta perspectiva, música seria o resultado, o produto, e o fazer musical seria o processo de produção, as interações sociais que são inerentes à atividade musical. Em certo sentido, musicar é o próprio fazer musical, compreendendo assim a música como uma capacidade humana prática, possível de ser desenvolvida a partir das relações e interações entre o indivíduo e a sociedade, considerados em suas múltiplas diversidades.

Entende-se também que o musicar é sempre um ato local, situado (APPADURAI, 1996). A localidade não é apenas o espaço físico. Na verdade, a localidade é “uma estrutura de sentimentos” criada pela pessoa, com a finalidade de um ideal de vivência em comunidade. Um

espaço interno, criado dentro de si, dotado de sentido e significado em que o fazer musical é o protagonista. É neste sentido mais amplo da palavra localidade, incluindo esse aspecto subjetivo mencionado - que nós buscamos compreender o *musicar local*, ou o fazer música dos idosos em nosso contexto de pesquisa.

Muitas dessas pessoas carregam crenças negativas, acreditando que são incapazes de aprender, apesar da vontade e do sonho que trazem consigo de saber tocar o instrumento. Por isso, fortalecer o laço de comunidade entre essas pessoas é muito importante para se obter maior engajamento, motivação, participação e resultado dos alunos. Neste sentido, o conceito *comunidades de prática* traz a ideia de um grupo de pessoas envolvidas conjuntamente numa empreitada comum, em busca de seus objetivos (WENGER, 1998). Neste empreendimento conjunto, desenvolvem-se práticas que permitem que o grupo aja de forma coordenada para melhor desempenhar as tarefas propostas. É exatamente o caso das oficinas de música e violão para idosos, oferecidas no programa universIDADE da Unicamp.

Esta noção de comunidade de prática, tendo por base a estrutura de sentimento comum entre os idosos que querem aprender música e violão, é fundamental para alicerçar as aulas da oficina. Com base neste conceito, podemos adotar algumas ações e desenvolver um ambiente mais favorável para o aprendizado. Segundo nossa experiência durante a oficina, percebemos que os alunos com este sentimento, de pertencimento a uma comunidade de prática, ficam mais à vontade para participar, se expor, interagir, possibilitando também mais motivação e confiança no aproveitamento dos encontros.

## **As oficinas online de música e violão para idosos**

A maior parte dos alunos do programa universIDADE são pessoas idosas, mas também incluem pessoas acima de 50 anos, que definimos como adultos maduros, presentes na fase da maturidade, que é a “fase intermediária que ultrapassa a do adulto jovem e antecede a Terceira Idade” (CIRINO, 2015, p. 133). A pessoa idosa - como prevê o Estatuto da Pessoa Idosa, lei federal nº 14.423 de 22 de julho de 2022<sup>2</sup> - é a pessoa com idade igual ou superior a 60 anos. Nesta pesquisa, portanto, trabalhamos com esses dois grupos etários, apesar de referirmo-nos muitas vezes a eles de forma geral como idosos.

---

<sup>2</sup> Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2019-2022/2022/Lei/L14423.htm#art1.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2022/Lei/L14423.htm#art1.htm). Acesso em 04 agosto de 2023.

Entre setembro e outubro de 2020 foi realizada a terceira oficina de música e violão no programa universIDADE. Esta oficina contou com a participação de 29 alunos e foi realizada totalmente em ambiente virtual, através do Google Meet.

Para coletar os dados da pesquisa, optou-se por utilizar o método da netnografia, termo cunhado por Robert Kozinets na década de 1990 que resulta da soma das palavras internet e etnografia (KOZINETS, 2004). Trata-se da adaptação da perspectiva e método etnográficos para os contextos online e digital. Neste caso, o ambiente principal da pesquisa é o Google Meet, como se pode observar nas imagens 1 e 2, e os dados foram coletados através da gravação das aulas, do chat e da observação ativa, na qual o pesquisador está inserido e participa do grupo, propondo questionários, realizando entrevistas e interferindo nas interações.

Apresentaremos também alguns conceitos fundamentais da Teoria Social Cognitiva como referenciais teóricos e com o objetivo de aproximá-los de alguns dados coletados nesta oficina. Com isso, pretendemos fundamentar as bases de um trabalho de educação musical para este público, possibilitando melhor prestação de serviço para essas pessoas, levando em conta os benefícios da música para a qualidade de vida.

**Imagem 1 – Registro fotográfico de aula dada durante a oficina**



Fonte: Próprio autor

**Imagem 2 – Registro fotográfico de aula dada durante a oficina**



Fonte: Próprio autor

## Teoria social cognitiva e autorregulação em música

Sabemos que “a aprendizagem de música na maturidade deve ser considerada um instrumento relevante no desenvolvimento das faculdades humanas” abrangendo aspectos cognitivos e sociais (CIRINO, 2015, p. 131). Desse modo, compete também ao educador musical adequar os conteúdos no sentido da motivação, bem-estar, percepção, interação, buscando assim aproximar as pessoas da música através de uma proposta abrangente e humanizadora.

A formação do professor de música que atua com o público de pessoas idosas merece ser objeto de reflexão e precisa ser ampliada, tendo em vista a complexidade do processo educativo neste contexto. É importante valorizar a prática musical das pessoas e, principalmente, acreditar e transmitir a capacidade que todo ser humano tem de aprender, inclusive nesta faixa etária.

Apesar da educação musical ser um campo científico autônomo é preciso dialogar com outras disciplinas para que efetivamente seja possível construir uma prática educativa e um corpo teórico bem fundamentados: “pesquisas nessa área necessitam de uma teoria associada, articulada com outras áreas do conhecimento, porém sem perder o foco da Educação Musical” (SOUZA, 2020, p.17).

Neste sentido, conceitos da Teoria Social Cognitiva (TSC) de Albert Bandura<sup>3</sup> se apresentam como ferramentas possíveis de serem implementadas, com o objetivo de superar os desafios e desenvolver um trabalho de música bem sucedido com essas pessoas: “há muito a ser explorado no campo musical em diálogo com a teoria social cognitiva, e a boa articulação teoria e campo de investigação é fundamental para o avanço do conhecimento” (AZZI, 2015, p.16).

Alinhado à ideia de que a TSC é uma teoria para compreender melhor o ser humano e tornar sua vida mais plena de realizações, os conceitos chave de *agência humana*, *determinismo recíproco triádico*, *autorregulação*, *modelação* e *autoeficácia* podem servir como norte neste processo de educação musical com o público idoso. Segue uma breve explicação desses conceitos:

*Agência humana:*

Ser agente significa influenciar o próprio funcionamento e as circunstâncias de vida de modo intencional. Segundo essa visão, as pessoas são auto organizadas, proativas, autorreguladas e autorreflexivas, contribuindo para as circunstâncias de suas vidas, não sendo apenas produtos dessas condições (BANDURA, 2008, p. 15).

*Determinismo recíproco triádico:* este conceito é a base da agência humana, que se dá pelas interações entre as características do indivíduo, do comportamento e do ambiente (AZZI, 2015, p.10). Na dinâmica triádica, o comportamento (ação), os fatores internos (cognição) e os fatores externos (ambiente) operam como determinantes interconectados uns com os outros, no processo da aprendizagem social (BANDURA, 2008, p. 46).

*Autorregulação:* compreende a teoria da autorregulação (BANDURA, 1991) que diz respeito aos mecanismos usados pelos indivíduos para controlar seu próprio comportamento em busca de objetivos. Tais mecanismos operam ciclicamente por meio de três subprocessos e de suas respectivas funções: *auto observação* (autodiagnosticadora e automotivacional), *autojulgamento* (padrões pessoais, comparação, valorização da atividade e atribuição dada ao desempenho) e *auto reação* (auto avaliativa, auto aplicável e sem auto reação) (AZZI, 2015, p.11) e (BANDURA, 2008, p. 51).

---

<sup>3</sup> Albert Bandura (1925-2021), psicólogo canadense, possui vasta obra, da qual destacam-se Social Learning Theory (1977), Fundamentos sociais do pensamento e ação: Teoria social cognitiva (1986) e auto-eficácia: exercício de controle (1997).

*Modelação*: é uma poderosa forma de aprendizagem, pois capacita a pessoa a efetuar mudanças positivas em sua vida. De modo geral, modelar é apreender estilos de pensamento e comportamento pelo exemplo funcional de outras pessoas. Não consiste em imitar, implica assimilar as informações e o princípio condutor do comportamento de certos modelos para que o indivíduo possa produzir novas versões desse comportamento, adequando-o às circunstâncias determinadas de sua própria vida (BANDURA, p.18-19).

*Autoeficácia*: consiste no julgamento que a pessoa faz da sua própria capacidade pessoal no cumprimento de determinada atividade (BANDURA, p.15).

Os conceitos de *autorregulação*, *modelação* e *autoeficácia* fundamentaram as bases teóricas sobre o desenvolvimento das competências autorregulatórias (ZIMMERMAN; SHUNK, 1997). Posteriormente, os estudos dessas competências também foram tratados especificamente na área da música (MCPHERSON; ZIMMERMAN, 2011). Neste modelo teórico, a autorregulação inclui três fases que ocorrem num processo cíclico:

A fase de *preparação*, em que são planejados objetivos e escolhidas as estratégias; fase de *execução*, que compreende a realização dos planos traçados, e a fase de *autorreflexão*, na qual são avaliados e julgados os resultados obtidos (SANTOS, 2017, p. 25).

Em cada fase também há outros subprocessos que influenciam o todo, a saber: a fase de *preparação* inclui análise da tarefa e crenças de automotivação; a fase da *execução* inclui os processos de autocontrole e auto-observação; a fase de *autorreflexão* inclui os processos de autojulgamento e autorreflexão. Todos esses processos operam e podem influenciar uma ou mais dentre as seis dimensões gerais da autorregulação, que são: 1) Motivo 2) Método 3) Tempo 4) Comportamento 5) Ambiente Físico 6) Fator Social.

Essas dimensões estão fortemente ligadas entre si. Na autorregulação em música, por exemplo, o *motivo* pode se referir à escolha de repertório baseada em interesse pessoal. O *método*, ao planejamento, organização do estudo e seleção de estratégias. O *comportamento*, à manutenção da concentração através do estabelecimento de metas claras. O *tempo*, ao controle e administração do tempo disponível para as tarefas. O *ambiente de estudo*, à eliminação de distrações e a manter o instrumento e os materiais sempre disponíveis. Os *fatores sociais*, ao apoio familiar, dos colegas, à orientação e suporte de um professor (SANTOS, 2017, p. 27-8).

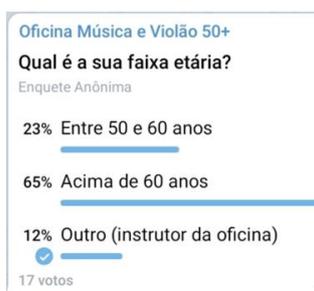
## Dados empíricos e análise parcial

Todos esses conceitos possibilitam grande reflexão sobre a postura do educador musical, investigando também o papel do professor como motivador e fomentador das competências autorregulatórias nos seus alunos. A ênfase no papel da agência humana permite compreender que uma situação não é fácil nem difícil – mas depende de como a pessoa a enfrenta, e esse enfrentamento é o responsável pela conquista do objetivo.

Quando essa premissa é somada a um método prático, sem teorizações, transmitido com paciência, dentro de um passo a passo claro e objetivo, o aluno se sente mais capaz de aprender tocar um instrumento musical. Muitas pessoas acima de 50 anos carregam crenças negativas, acreditando que são incapazes de aprender música e violão, apesar da vontade e do sonho que trazem consigo de saber tocar o instrumento. Essas crenças precisam ser trabalhadas pelo professor para que o processo de aprendizagem flua com mais facilidade. Com este objetivo, adotei algumas estratégias durante as aulas da oficina.

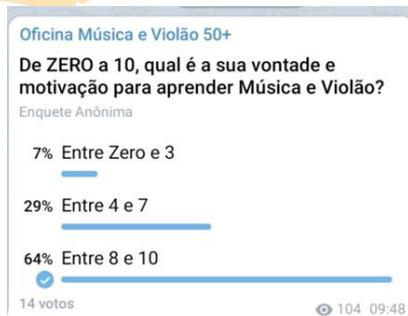
Disponibilizei um e-book em pdf com links para vídeo aulas contendo os assuntos, exercícios e músicas das aulas para o aluno poder acessar durante a semana e poder praticar; abordei durante as aulas assuntos relativos às seis dimensões da autorregulação em música, com o objetivo de aumentar a motivação dos alunos e fornecer estratégias simples e eficazes para que pudessem adotar uma rotina de prática, podendo assim colher os resultados almejados; disponibilizei um guia de prática de 7 dias, em pdf, com o objetivo de auxiliar o aluno a encaixar a prática de música e violão na rotina da semana; criei um Canal no Telegram, no qual enviei materiais extras e realizei algumas enquetes para acompanhar o aprendizado, como se pode observar nas imagens 3, 4 e 5; estimei que os alunos gravassem vídeos da execução dos exercícios e músicas e enviassem para o professor para receberem feedback, como se pode observar nas imagens 6 e 7.

**Imagem 3 – Registro fotográfico de enquete realizada no aplicativo Telegram e direcionada aos alunos participantes da oficina**



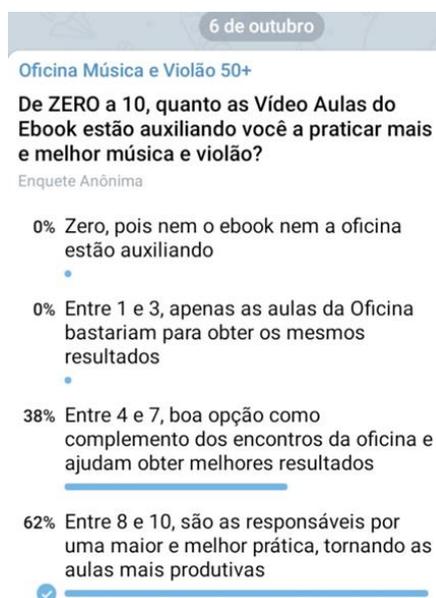
Fonte: Próprio autor

**Imagem 4 – Registro fotográfico de enquete realizada no aplicativo Telegram e direcionada aos alunos participantes da oficina**



Fonte: Próprio autor

**Imagem 5 – Registro fotográfico de enquete realizada no aplicativo Telegram e direcionada aos alunos participantes da oficina**



Fonte: Próprio autor

**Imagem 6 – Registro fotográfico de vídeos enviados, via Telegram, por alunos participantes da oficina**



Fonte: Próprio autor

**Imagem 7 – Registro fotográfico de vídeos enviados, via Telegram, por alunos participantes da oficina**



Fonte: Próprio autor

Além disso, ao final da oficina foi aplicado um questionário online para a turma, que obteve 36 respostas. Em seguida, apresento as perguntas que foram feitas na pesquisa e algumas das respostas coletadas.

Em primeiro lugar, um resumo das questões de ordem quantitativa: a idade média dos participantes é igual a 69, 7 anos, 91% são mulheres. Do total, 91% estão aposentados e 52% já tentaram aprender música e violão antes de me conhecer. De todos eles 100% assinalaram que gostariam de continuar aprendendo e praticando música e violão após a oficina.

Também foram realizadas perguntas de ordem qualitativa, nas quais os alunos puderam expressar as suas opiniões. Segue um breve resumo dessas questões, com apenas algumas respostas que já servem tanto para representar as demais quanto para cumprir o propósito deste artigo:

*- Para você qual é o maior desafio ou dificuldade para aprender Música e Violão?*

“Esticar os dedos”; “coordenar os dedos nas posições e a outra mão continuar no ritmo”; “desenvolver a memória”; “fiquei muitos anos sem tocar então estou começando de novo”.

*- A oficina de violão te ajudou a superar as dificuldades? Por quê?*

“Sim, me ajudou a perder o medo que eu tinha de me apresentar numa aula de violão”; “sim, porque eu me dediquei para aprender e superar a ideia pré-concebida que não iria conseguir”; “com certeza. Porque eu percebi que com a prática eu consigo melhorar a minha agilidade e vi que é possível tocar violão”; “ajudou a auto confiança de que posso fazer o que me propor”.

*- Na sua opinião, a oficina de violão ter sido online ajudou ou atrapalhou? Por quê?*

“Ajudou, pois sendo do grupo de risco não devo sair de casa”; “sim ajudou. Foi muito boa a oficina agora resta estudar e praticar com a ajuda dos vídeos e apostila do ebook que o professor disponibilizou.”; “ajudou. Porque fiquei muito à vontade com meus erros. No presencial o professor Gustavo provavelmente nos corrigiria mais, mas para suprir este inconveniente ele nos orientou a gravar e enviar vídeo. Gravei, enviei e recebi o feedback positivo de incentivo com as orientações e correções necessárias; “ajudou por permitir acesso sem precisar de deslocamentos até o local das aulas. Atrapalhou na medida que não consegui acesso em duas ocasiões. Também a participação com o grupo diminui perdendo-se oportunidade de conhecer novas pessoas.”; “atrapalhou: eu não tenho paciência de esperar e eu estou sem computador pelo celular não tenho muita prática e além do mais duas cordas quebraram aí eu desisti, mas vou te ver nos vídeos”.

- *Você se sente mais motivado(a) e confiante para aprender música e violão? Por quê?*

“Agora tenho tempo disponível e condições para introduzir este aprendizado em minha vida.”; “sim, porque quero usar nas minhas atividades de contação de histórias.”; “antes nunca pensei em aprender música, apenas apreciar. Mas já que é possível e benéfico decidi aprender”; “sim, muito mais. Porque nessa oficina o professor Gustavo nos apresentou um método muito fácil para aprender a tocar violão e que me mostrou que é possível aprender violão após os 50 anos”.

- *Quais são os principais benefícios que a música e o violão trazem para sua vida?*

“Relaxamento e tira o stress”; “companhia e alegria”; “alegria, companhia e bom humor escolhendo claro a música certa”; “superação, realização e bem estar”; “a música ajuda na memória, ajuda na coordenação motora, concentração, traz alegrias, autoconfiança. Mexe com os neurônios. Não consigo viver sem música”; “concentração e auto estima”.

## Considerações finais

No sentido mais amplo, o objeto de interesse da educação musical é a relação entre pessoas e música (SOUZA, 2020). Desse modo, refletir sobre a própria prática, assim como sobre os aspectos metodológicos das aulas e sobre a integração de teorias de outras disciplinas devem ser feitos com respeito ao aluno, dialogando com ele e com seus anseios pessoais. São muitas possibilidades e desafios e, com devido zelo, respeito e atenção às pessoas, a educação musical se apresenta como uma excelente ferramenta para mostrar que é possível aprender em todas as fases da vida. Esta compreensão auxilia no enfrentamento ao preconceito que ainda existe contra as pessoas mais velhas.

Este trabalho apresentou alguns dados sobre a experiência de pessoas acima de 50 anos em aprender música e violão pela internet, na oficina remota de violão oferecida pelo programa universIDADE da Unicamp, no contexto social do coronavírus, entre setembro e outubro de 2020. Buscamos também trazer alguns conceitos da Etnomusicologia, da Teoria Social Cognitiva e da Autorregulação em Música que são importantes nas práticas das oficinas e fazer um exercício incipiente de fundamentação teórica para a análise dos dados coletados durante a oficina. Por fim, esta contribuição acadêmica também visa promover a reflexão sobre soluções para elaborar métodos musicais adequados para pessoas idosas, levando em conta a importância do papel do professor e os benefícios da música para a qualidade de vida.

## Referências

APPADURAI, Arjun. “The Production of Locality”. In *Modernity at Large: Cultural Dimensions of Globalization*. Minneapolis: University of Minnesota Press, pp. 178-99, 1996.

AZZI, R. G. Autorregulação em Música: discussão à luz da teoria social cognitiva. *Modus*, Belo Horizonte, v. 10, n. 17, p. 9-19, nov. 2015.

BANDURA, A. Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. In R. A. Dienstbier (Ed.). *Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation* (Vol. 38, pp. 69-164). Lincoln: University of Nebraska Press, 1991.

\_\_\_\_\_. *Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos* / Albert Bandura, Roberta Gurgel Azzi, Soely Polydoro. Porto Alegre: Artmed, 2008.

BLACKING, John. *How musical is man?* Seattle and London: University of Washington Press, 1973.

CAMBRIA, Vincenzo; FONSECA, Edilberto; GUAZINA, Laize. “‘Com as pessoas’: reflexões sobre colaboração e perspectivas de pesquisa participativa na etnomusicologia”. In LÜHNING, Angela; TUGNY, Rosângela Pereira de (Orgs.), *Etnomusicologia no Brasil*, pp. 93-137. Salvador: EDUFBA, 2016.

CIRINO, A. C. Aprendizagem de música na maturidade: diálogo entre teoria e prática, *Per Musi*, Belo Horizonte, n.31, 2015, p. 123 – 133.

CUERVO, Luciane da C. et al. Cultura digital e docência: possibilidades para a educação musical. *Acta Scientiarum. Education*, v. 41, n. 1, p. 91-104, 2019. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6775654>> Acesso em: 28 ago. 2020.

MCPHERSON, G.E., RENWICK, J.M. Self-regulation and Mastery of Musical Skills. In: Zimmerman & D. H. Schunk. *Handbook of self-regulation of learning and performance*. New York, NY: Taylor & Francis, 2011. p. 234-248.

MIRANDA, G.M.D.; MENDES, A.C.G., SILVA, ALA. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, v.,19, n.3, p.507-19, 2016.

PENNA, M. *Música (s) e seu ensino*. 2.ed.rev. e ampl. Porto Alegre: Sulina, 2012.

REILY, Suzel; HIKIJI, Rose; TONI, Flávia. “O musicar local – novas trilhas para a etnomusicologia”. Projeto Temático Fapesp 2016/05318-7.

SMALL, Christopher. *Musicking: the meanings of performance and listening*. Middletown, Ct: Wesleyan University Press, 1998.

SANTOS, Leandro Quintério. *Estratégias para a rotina de estudos do violonista: uma perspectiva baseada na aprendizagem autorregulada / Leandro Quintério dos Santos*. – São Paulo, SP: 2017. Dissertação (mestrado) USP. Orientador: Edelson Gloeden.

SOUZA, Jusamara. *A Educação Musical como campo científico. Olhares e Trilhas*. Uberlândia, v.22. n.1, 2020.

SOUZA, C.M.S.; LEÃO, E. Terceira idade e música: perspectivas para uma educação musical. *XVI Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Música (ANPPOM)*. Brasília, 2006.

SILVA, L. A. M. *Musicoterapia na Terceira Idade: a influência do canto coral na qualidade de vida do idoso*. In: CONGRESSO NACIONAL DO ENVELHECIMENTO HUMANO, 2007. Anais.

SCHUNK, D. H., & ZIMMERMAN B. J. Social origins of self-regulatory competence. *Educational Psychologist*, 32, 195-208, 1997.

TITON, J. T. Knowing Fieldwork. In: BARZ, G. F.; COOLEY, T. J. (Org.). *Sadowns in the Field: New Perspectives for Fieldwork in Ethnomusicology*. New York e Oxford: Oxford University Press, 1997. P. 87-100.

WENGER, Etienne. *Communities of Practice: learning, meaning and identity*.



Cambridge: Cambridge University Press, 1998.

